



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Centro de investigación del
abuso y la adversidad temprana
De la Pontificia Universidad Católica de Chile
y la Fundación Para la Confianza



**“GUÍA PARA APOYAR A NIÑOS Y
NIÑAS FRENTE A LA SITUACIÓN
ACTUAL POR EL CORONAVIRUS”**



La **pandemia del coronavirus** está afectando la vida de todos nosotros y especialmente a niños y niñas que son más vulnerables a las crisis. Cada niña y niño enfrenta esta situación de una manera diferente, sintiendo distintas emociones, como sorpresa, ansiedad, irritabilidad, desesperanza, rabia, frustración, confusión; así como también motivación, empatía, solidaridad, responsabilidad, valentía, altruismo y esperanza.

Esta guía busca ayudar a padres, madres u otros adultos, a cuidar las emociones de los niños y niñas al abordar este tema y entregar información que permita manejar esta crisis sin transmitir la idea de un futuro catastrófico. Los niños y niñas necesitan adultos tranquilos y afectuosos, que sean capaces de mantener la calma y de protegerlos psicológicamente.

Recuerde que en toda situación difícil, por grave que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.



7

**CONSEJOS PARA APOYAR
LAS EMOCIONES DE NIÑOS
Y NIÑAS FRENTE A LA
SITUACIÓN ACTUAL POR
EL CORONAVIRUS.**

1

TRANSMITA CALMA Y ESPERANZA



Cuénteles que muchas personas están trabajando para enfrentar esta situación y que cuando las personas trabajamos juntas podemos resolver problemas y superar grandes dificultades. Explíquele que si todos colaboramos, vamos a poder salir delante de este problema.

Por ejemplo, les puede decir que si todos colaboramos, vamos a poder salir adelante, “nosotros quedándonos en la casa”, “los trabajadores de la salud atendiendo a las personas contagiadas”, “las autoridades del país y de cada comuna tomando decisiones que nos cuiden a todos, etc.”

2

PROTÉJALOS DE MENSAJES CATASTRÓFICOS



No exponga a los niños y niñas a contenidos alarmantes que se exhiben en los medios de comunicación y en las redes sociales. Del mismo modo, ponga atención al tono de las conversaciones que se den en la casa en torno al coronavirus. Sin negar la realidad, Intente dar una visión tranquilizante frente a la información preocupante, mostrando posibles soluciones al problema.

Por ejemplo, les puede decir "Es cierto que éste es un virus muy contagioso, pero si respetamos la cuarentena, hay menos posibilidades de enfermarnos". "En la gran mayoría de personas, este virus no produce una enfermedad grave".

3

ACLARE QUE ES UNA SITUACIÓN TRANSITORIA



Explíque a los niños y niñas que esta situación de cuarentena es transitoria y que hay muchas personas tratando de resolver el problema para poder volver a la normalidad. Transmita la importancia de mantener algunas rutinas básicas en el hogar, alternando diferentes actividades como juego, tareas, ejercicios y tiempo de ocio.

Por ejemplo, les puede decir: “Vamos a organizarnos para que todos estemos mejor en este tiempo en que vamos a estar en la casa. Como no son vacaciones e igual tenemos que trabajar o hacer algunas tareas, vamos a tener tiempos para estudiar y otros para jugar y también para conversar un poco más entre nosotros”.

4

INTENTE COMPRENDER SUS EMOCIONES



Observe y escuche a las niñas y niños, tratando de entender las emociones que expresan con actitudes y conductas. Ofrezca alternativas de emociones para ayudarlos a identificar las propias. Dígale que las personas sentimos diversas emociones frente a la situación actual, y que todas son válidas. Acompañe sin criticar ni juzgar lo que siente. Genere instancias, aunque sean cortas, de atención plena para los niños y niñas a su cargo. Aunque ellos se desconcentren, cambien de tema o utilicen ejemplos diferentes, sentirán que sus emociones son validadas.

Por ejemplo, les puede decir: "Es natural estar preocupado frente a lo que está pasando, es una situación nueva para todos. Algunos están preocupados por el contagio, otros por no poder salir. También pueden haber momentos en que tengamos menos paciencia o nos enojemos con más facilidad, Cuidarnos y escucharnos entre nosotros es muy importante en este tiempo".

5

FAVOREZCA QUE EXPRESEN SUS IDEAS



Escuche atentamente cuando el niño o la niña comparta con usted sus ideas acerca de lo que está ocurriendo. De esta manera puede comprender cómo está viviendo esta situación. Con este tipo de conversaciones se fomenta, además, el pensamiento crítico, que les permitirá tomar acciones frente al tema. Genere instancias en este sentido para tener diálogo.

Por ejemplo, les puede preguntar: ¿Qué piensas sobre eso?, ¿Qué harías tú en esta situación?, ¿Hay algo que esté preocupando?.

6

AYÚDELES A ENCONTRAR UN SENTIDO A LA SITUACIÓN DE CUARENTENA



Destaque las acciones que hace el niño o niña para cuidarse y cuidar a los demás, como lavarse las manos, el distanciamiento social y mantenerse en su hogar en cuarentena, dándole un significado positivo a éstas. Muestre cómo las personas se han organizado para prevenir el contagio de la enfermedad y las iniciativas solidarias que han surgido en el mundo.

Por ejemplo, les puede decir: "sabes que en algunos edificios donde vive gente mayor, otras personas más jóvenes se ofrecieron a ir a hacer las compras por ellos?" o "En todas partes del mundo las personas se ponen de acuerdo a una hora para aplaudir a los profesionales de la salud que siguen trabajando para cuidarnos a todos".

7

CÚIDESE UD. Y NO SE EXIJA TANTO



Quienes están al cuidado de niños y niñas están viviendo más presiones que de costumbre. Trabajar, realizar las labores del hogar, cuidar a los niños y ayudarlos con sus quehaceres escolares, puede ser una tarea titánica. No se exija hacer todo perfecto, como si nada distinto estuviera ocurriendo. Estamos viviendo una situación extraordinaria y, por lo tanto, es imposible tener el mismo desempeño que en tiempos normales. Sea compasivo con Ud. mismo y con los demás.

Estamos en una situación compleja que exige mucho esfuerzo, y también flexibilidad y comprensión.

¿CUÁNDO CONSULTAR UN ESPECIALISTA DE SALUD MENTAL?



Si se observa alguno de estos cambios en un niño o niña:

- ✓ Preocupación por el coronavirus que impide hacer actividades como jugar, estudiar o interactuar con otros.
- ✓ Alteraciones en las rutinas de alimentación y sueño, asociado a altos niveles de estrés por esta problemática.
- ✓ Llanto excesivo o emociones intensas relacionadas con el tema, presentes por largos períodos de tiempo que alteran su vida cotidiana.

Pueden llamar a la **Línea Libre de la Fundación para la Confianza**, al teléfono **1515 de lunes a sábado entre las 12 y las 18 horas**. También pueden bajar la aplicación línea libre (Apple y Android) para chatear con un/a psicólogo/a especializado/a de manera gratuita.